

УДК 378:796.01+612.21

Л.Р. Айунц,
кандидат педагогічних наук, доцент;
В.І. Айунц,
викладач

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

НАВЧАННЯ ПРАВИЛЬНОМУ ДИХАННЮ ПРИ ВИКОНАННІ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті звертається увага на значну роль спеціальної постановки дихання при виконанні фізичних вправ. Обґрунтовується необхідність розробки методики навчання ефективному диханню в умовах різних рухових дій. Крім того, наголошується на важливості навчання дітей правильному диханню і пропонуються спеціальні комплекси загальнорозвиваючих вправ.

Мета фізичного виховання досягається повніше, якщо доцільні засоби впливають не тільки на здібності та техніку вправ, а й на якісний їх зв'язок з розвитком фізіологічних функцій. Дихання – це біологічний процес забезпечення організму киснем (O_2) та виведення з нього газоподібних речовин метаболізму (CO_2 – вуглекислоти). Дихання поділяється на *довільне* – *усвідомлене* з можливістю регулювання по глибині та частоті фаз вдиху-видиху і обмеженого затримання дихання. Інше – *мимовільне*, як правило, рівномірне дихання, яке використовується в пересічних життєвих умовах і активізується автоматично в моменти підвищення рухової та емоціональної активності. "Дихальна система є важливим фактором у роботі починаючи з помірної потужності до максимальній і більше" (М. Озолін) [1: 390].

Багаторічні спостереження занять з фізичного виховання у ВНЗ, ЗОШ показують, що при виконанні різних вправ уже незначні навантаження викликають відносно дихання негативні ознаки: різні за тривалістю затримки дихання, саме дихання носить частий, поверхневий та неритмічний характер, вдих-видих виконуються, головним чином, у вихідному положенні (ВП), або в паузах проміж окремими фазами вправи, частіш усього короткими дихальними рухами: форсовано і не виправдано різко. Відмічено, що при виконанні вправ серіями, у школярів нерідко спостерігаються запаморочення, не координованість фаз дихання (вдих-видих) з елементами рухів. Після виконання вправ не виправдано довго зберігається частота дихання. Деякі пози ("місток", "берізка", нахили в стійці) виявляють "невміння" дихати в незвичайних положеннях [2]. Тому виникає необхідність розробки методики навчання ефективному диханню в умовах різних рухових дій (статичних, динамічних, ритмічних, з проявом значних зусиль і ін.) із забезпеченням подальшого *позитивного переносу* на більш складні дії. Обґрунтування такої методики і є метою нашої статті.

У даній роботі стверджується важливість навчання правильному диханню при виконанні загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ), – самого першого рівня усвідомленої рухової діяльності, які використовуються в будь-яких видах рекреаційної та спортивної спрямованості.

До ЗРВ відносять вправи, які не складні для виконання і являють собою рухи тіла та кінцівок у різних напрямках на різній амплітуді. ЗРВ використовують для досягнення необхідного рівня *загальної фізичної підготовленості* яка є основою подальшого підвищеного фізичного розвитку, повноцінного (активного) спілкування з оточуючим середовищем та набуття освітніх знань.

У більшості занять не циклічними вправами (ігри, двоборства, гімнастика), має місце мимовільне дихання, але зі свідомим регулюванням та акцентами у встановлені моменти дії.

У циклічних видах: біг, веслування, ковзани, лижи та ін., існує рівномірне дихання, яке за інтенсивністю та ритмом досягається у тренуванні та є частиною певних завдань.

Особлива увага в плані поєднання дихання в структуру дії, як невід'ємної частини техніки та прояву фізичних якостей, існує в силових видах: важка атлетика, силове триборство, гірі, легкоатлетичні метання (диск, спис, ядро).

Доцільно і потрібно ще з початку, на етапі фізичного розвитку (7-12 р.) навчати дітей правильному диханню: координованому з положеннями системи тіло – кінцівки та їх зміною, з амплітудою і спрямуванням рухів, із забезпеченням динамічних акцентів, силових, часових і ін. характеристик спочатку на прикладі нескладного матеріалу (навчання ЗРВ – загальнорозвиваючих вправ), пізніше з перенесенням *набутих навичок* на більш складні дії.

Загальні завдання комплексу вправ для розминки перед силовими навантаженнями.

А. Підготовка окремих рухових ланцюгів, внутрішніх органів і функціональних систем та організму в цілому до подальших навантажень.

В. Супутні і додаткові завдання вправ:

1) Анатомо-аналітичний напрямок розвитку м'язів.

- 2) Поліпшення роботи функціональних систем організму (серцево-судинної, кістково-зв'язкової, нервової, психологічно-вольової).
- 3) Попередження остеохондрозу та його лікування.
- 4) Формування морфології тіла та зовнішньої гармонійності.
- 5) Чітка спрямованість на розвиток окремих м'язів та частин тіла.
- 6) Вдосконалення граціозності і пластики рухів з використанням музичного супроводу.

Навчальне завдання: навчання правильному диханню при розучуванні комплексу (ЗРВ). Об'єкти навчання: учні III – IV класів ЗОШ. Місце занять: спортивний зал або майданчик. Спосіб: фронтальний. Метод: за показом та поясненням, під рахунок (музичний супровід).

Виходячи з практичної необхідності виховання звички до правильного дихання пропонуються спеціальні комплекси фізичних вправ для навчального та старшого використання, які, одночасно з вирішенням основного завдання, позитивно впливають на розвиток та фізичний стан людини. **А саме:** а) на формування правильної постави та зняття синдрому сутулості – післядії пози за партою; б) на оволодіння поняттями орієнтування в просторі, вихідних положень (ВП), швидкості, темпом, ритмом, характером рухів, та виразністю (експресією) виконання.

КОМПЛЕКС ЗРВ

При запису вправ ВДИХ позначено символом "+", глибокий вдих "++", (через ніс), ВИДИХ – "- -", глибокий видих "- -" [2] (через рот), "ВТ" – верхня точка голови з відчуттям "втягнутого" тіла. Повторювати кожну вправу 4 рази, темп: кожен рахунок – 1 сек. *

- I. ВП – стійка ноги нарізно, руки на пояс, голова припіднята, – тягнутись вгору – ВТ.
1 – вдих. 2 – видих. 3-4 теж саме, з кожним разом глибше (+ та --).
- II. ВП – попереднє. 1 – поворот тулуба направо, руки в сторони +, 2. ВП --,
3 – 4 – як 1-2., але в іншу сторону.
- III. ВП – попереднє. 1 – нахил вперед, руки в сторони, --, 2. ВП +
3 – нахил вліво, права рука вгору. --, 4. ВП +
- IV. ВП – попереднє. 1 – нахил назад, руки в сторони долоні вгору +, 2. ВП --, +,
3 – нахил вперед до лівого носка правою рукою, інша в сторону --,
4. ВП + ; 5-8, як 1-4., але 7 – нахил до правого носка --.
- V. ВП – попереднє. 1 – руки до плечей, прогнутись +, 2 – нахил вперед, руки вгору (відносно тулубу), дивитись на руки --, 3 – присід на усій стопі (коліна нарізно) +, 4. ВП --.
- VI. ВП – попереднє. 1 – присід (глибокий, на усій стопі), без нахилу, руки вперед, долоні вгору разом, пальці розігнуті +. 2. ВП - -. 3 – як 1., але руки вгору +. 4. ВП - -.
- VII. ВП – попереднє. 1 – мах правою вперед, руки вперед - -, 2. ВП +, 3-4 – як 1-2 – ін. ногою.
- VIII. ВП – ОС руки на пояс. 1. Стриб. впер. +, 2. Стр.назад- -, 3. Стр. вліво +, 4. Стр. Вправо --.
- IX. Ходьба на місці. Повільно (1 крок/1сек), зберігаючи пряму поставу, ВТ, руки: 1 – вгору, 2 – вниз, на кожен крок +, на другий - -, до заспокоєння дихання (приблизно 30 сек.).

У комплексі не визначені стандартні положення та вказівки, напр., про таке: "у нахилі вперед ноги в колінах утримувати випрямленими", тому, що вчитель особисто визначає вказівки адекватно розвитку та рухової пам'яті та координації учнів. Курсивом визначені терміни, що загально прийняті у фізичному вихованні та спорті.

Комплекс вправ у стійці для розминки попереду силових навантажень та для попередження і лікування остеохондрозу

Позначення: ВДИХ +, ВИДИХ - -. Вихідне положення – ВП. Кінцеве положення, (поза) – КП. Верхня точка голови – ВТ (з відчуттям втягнутого усього тіла). Прохідне положення – ПП. "Додатковий натиск" – ДН – відрізняється від пружного тим, що не дозволяє повертання ні на частку в протилежний бік, виконується (повільно) до граничного положення з утриманням у цьому положенні на якийсь момент. Рухи виконуються до кінця амплітуди. Темп повільний (1рух\1сек.), крім стрибків (вправа - XIII).

Після оволодіння глибоким натиском, можливо виконувати подвійний натиск – "2ДН".

I. Для ший: ВП – Ноги нарізно, руки на пояс, тягнутись вгору – "ВТ".

1. Поворот голови вправо 2. Додатковий натиск – ДН. 3-4. ВП- вдих +, видих - -. 5-8. Те ж саме в ін. сторону. 9-11. Нахилиючи голову вперед коловий рух вправо 12. ВП +, - -. 13-15, як (9-11), але коловий рух вліво. 16. ВП +, - -. (Повторити 2 рази).

* Такий темп: 1 рах./1 сек. зберігається майже в усіх вправах з позначенням кінцевої пози – КП.)

II. ВП – попереднє. 1. Голову - шию підборіддям вперед ("гуска") +, 2. ДН - -, 3-4. ВП ++, - -. 5. Головою нахил у бік +, 6. ДН, - -, 7-8.- ВП, тягнутись вгору ++, - - 9-16, як 1-8 в ін. бік. *(Повторити 2 рази).*

III. Для грудного відділу: ВП – Ноги нарізно, руки в сторони, долоні вгору.

1-2. Поворот рук долонями униз-назад, нахилиючи голову, закручування тулуба вперед, (без нахилу у попереку), - -. 3 - 4. Повернутись у ВП - вдих +.

5-7. Прогин назад у верхньому відділі хребта, руки повертаючи долонями вгору і назад, нахилиючи голову назад, видих - -. 8. ВП, вдих +. *(По 2 рази вперед і назад).*

IV. Повороти тулубу: ВП – Ноги нарізно, руки на пояс відчувати ВТ.

0.- 3-за такту - "і" – руки перед грудьми зігнуті округло долонями вперед, .

1. Поворот тулуба вправо, витягуючи руки: 5. Теж саме, як - (1), але ліву вперед, праву в сторону. в інший бік.

2. Додатковий натиск *. 6-7. Як (2 – 3), але в ін. бік .

3. ВП – вдих +. 4. Видих - -. 8. Як - 4. *(По 2 рази у кожен бік).*

V. Нахили в сторони: ВП – Ноги нарізно, руки на пояс, - тулуб прямо, - ВТ.

1. Руки: ліва над головою, долонь вгору, права позаду за поперек, долонь назад,

2. Нахил вправо, руки витягуються, ліва над головою –вправо, права з за спини – вліво.

3. Додатковий натиск (ДН) *. 4. ВП, вдих-видих +, - -. 5 – 8. Як (1 -4), але з ін. положення рук – (1). *(По 2 рази у кожен бік).*

VI. Нахили вперед: ВП – Ноги нарізно, руки за голову, прогнутись, (ВТ).

1. Нахил вперед з прогином, (90 град. І нижче), голова прямо, руки горизонтально, підлозі, пальці і кисті розігнуті, дивитись на руки, ++.

2. Додатковий натиск (ДН) у нахили, руки пальцями до підлоги (позначити), видих - -.

3. У нахили руки в сторони, ноги випрямлені, вдих +.

4. ВП - видих - -, вдих +. *(По 2 рази у кожен бік).*

VII. Колові рухи тулубом: ВП – Попереднє, - ВТ.

1. Нахил вперед і те ж саме, як у попередньої вправі (УІ)

2-3. Коловий рух тулубу вправо по горизонтальній дузі, до положення: нахил назад, руки за голову. 4. ВП - вдих – видих +, - -.

5-8 . Повторити, як (1 – 4), але, по дузі в інший бік. *(Почергово по 2 рази у кожний бік)*

VIII. Повороти тулуба у нахилі: ВП – Упор зігнувшись руками о підлогу, ноги нарізно, широко, (дивитись на руки) +.

1. Поворот тулуба вправо, натискаючи лівою рукою на підлогу, праву згинати до плеча і випрямити в сторону, головою поворот вправо, (дивиться на кисть правої) і з натиском – видих - -.

2. ВП – вдих +.

3-4 . Те ж саме, але в інший бік. *(Почергово по 2 рази у кожний бік).*

IX. Нахил вперед і присід: ВП – Ноги нарізно, руки позаду, пальці зчеплені.

1. Нахил вперед з прогином, руки розслаблені на тілі нижче попереку +.

2. Руки назад-у гору, збільшити нахил – видих - -.

3. Махом рук "через себе" збільшити нахил - - і, згинаючи ноги, напівприсід - тулуб прямо +.

4. Випрямляючись, продовжений видих - -, ВП – вдих +. *(Виконати 4 рази).*

X. Присіди – вставання: ВП – Ноги нарізно, руки на пояс, відчувати ВТ.

1. Випрямляючи руки вперед - у середину, зімкнутими долонями в гору, присід, - на усій стопі, тулуб вертикально і прогнутий, - вдих +. 2. Випрямитись - ВП - видих - -.

3. Те ж саме, як і 1., але руки у гору, - вдих +. 4. ВП - видих - -. *(Виконати 4 рази).*

XI. Почергове піднімання зігнутих і прямих ніг: ВП - Те ж саме, як у попередньої.

1. Повертаючи зігнуту праву руку у сторону долонь угору, ліву зігнуту ногу спрямувати коліном до лівого ліктя, видих - -. 2. ВП – вдих +.

3. Теж саме, як -1, але в іншу сторону, - видих - -. 4. ВП – вдих +.

5-8. Повторення 1 – 4, але в рахунках "5" і "7", руки та ноги прямі і витягнуті в бік руху. *(Виконати 4 рази).*

ХІІ. Спіральний поворот: ВП - Ноги нарізно, руки в сторони, витягнутись - ВТ.

1. Схрещений крок правою поперед лівий, напівприсід з поворотом наліво, руки: праву вниз-вліво, ліву в гору. 2-3. Продовжити поворот прогинаючись і піднімаючи праву руку та опускаючи ліву до положення руки в сторони з прогином.

4. Випрямляючись, закінчить поворот (360 град.) - ВП - вдих – видих +,- -.

5-8. –Те ж саме в інший бік. (Виконати по 2 – 4 рази у кожний бік).

ХІІІ. Стрибки: ВП – новна стійка (ОС), (темп: 1стрб./сек)

1. Стрибок вперед, руки до плечей. 3. Стрибок вліво, руки до плечей. 2. Стрибок назад, руки угору. 4. Стрибок вправо, руки вниз. (4 х 4 = 16 стрибків).

ХІV. Ходьба на місці з підніманням та опусканням, рук. Повільно: 1-2. ++, 3-4. - -
(До заспокоєння дихання).

З набуттям достатньої підготовленості можливо виконувати розминку з обтяженням (для дорослих - 5% від власної ваги у кожній руці, юнаки та дівчата 12-15 років – по 2%)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Озолин Н.Г. Наука побеждать / Настольная книга тренера. – М., "АСТ", 2006. – С. 390.
2. Пальнау Э.Э. Обучение правильному дыханию // Физическая культура в школе. – 1986. – № 9.
3. Айуниц Л.Р. Основы атлетизма (сила і грація) // Методичні матеріали для самостійних занять студентів. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 60 с.
4. Общеразвивающие и специальные упр. (Составитель А.П. Колтановский). – М.: 1973. – С. 4.

Матеріал надійшов до редакції 05.09. 2008 р.

Айуниц Л.Р., Айуниц В.И. Обучение правильному дыханию при исполнении общеразвивающих упражнений на занятиях по физическому воспитанию.

В статье обращается внимание на значительную роль специальной постановки дыхания при выполнении физических упражнений. Обосновывается необходимость разработки методики обучения эффективному дыханию в условиях разных двигательных действий. Кроме того, подчеркивается важность обучения детей правильному дыханию, и предлагаются специальные комплексы общеразвивающих упражнений.

Ajunts L.R., Ajunts V.I. Teaching the Correct Breathing while Fulfilling the General Development Exercises at Physical Training Classes.

In the article the attention is paid to the significant role of the special breathing training while doing physical exercises. The necessity of effective breathing teaching methodology in the conditions of various movements is grounded. Besides, the importance of the correct breathing teaching with children is underlined and the special general development exercise complexes are suggested.